

Abstrakt

Název: Extrémní překážkové běhy: vliv překážek na finální čas v závodě Spartan Race

Cíle: Hlavním cílem této práce bylo zjistit, jaký vliv má povinný trest po nezdařené překážce v podobě 30 angličáků na běžeckou rychlost a tepovou frekvenci a konečné pořadí během závodu OCR.

Metody: V naší práci jsme použili metodu analýzy v oficiálním závodě Spartan Race v České republice. 11 mužských OCR závodníků mělo na sobě GPS a HR monitor, ze kterých byly měřeny parametry běžecká rychlost a tepová frekvence. Byly vybrány tři specifické překážky, kde téměř všichni závodníci dělali trest - angličáky (spear throw), polovina dělala trest – angličáky (traverse wall), a téměř žádný nedělal angličáky (monkey bars). Parametry HR a SPD byly měřeny po celou dobu během závodu, a to konkrétně v čase, kdy soutěžící přicházejí na překážku a odcházejí ze zóny překážky.

Výsledky: Analýza výsledků ukázala, že průměrná hodnota tepové frekvence celého závodu byla $166,45 \pm 3,34$ úderů za minutu. Průměrný čas strávený na úspěšných překážkách bez trestu 30 angličáků byl 23 ± 17 sekund, přičemž průměrný čas strávený na neúspěšných překážkách s trestem 30 angličáků byl 124 ± 11 sekund. Změna tepové frekvence v průběhu úspěšných překážek byla $0,79 \pm 3,69$ úderů za minutu, zatímco změna tepové frekvence při neúspěšných překážkách s trestem 30 angličáků byla $-3,00 \pm 6,70$ úderů za minutu. Celkový čas strávený u každé překážky koreloval s výslednými hodnotami závodu ($r = 0,56$) a čas 1 km po každé překážce koreloval s výslednými hodnotami ($r = 0,56$ až $0,82$).

Klíčová slova: OCR, Spartan race, trénink, běžecký výkon, rychlost, překážky